



רחובות מצדיעה לאזרחים הוותיקים

אירועי נובמבר - דצמבר 2019



אירועים מבית היוצר של פורום שולחן עגול עירוני
לקידום האוכלוסיה הוותיקה בעיר



מופע // "הדיירת מעליית הגג" סיפור חייה של רחל המשוררת

יום ג' // ה כסלו תש"פ // 3.12.19
מרכז למורשת יהדות תימן וקהילות ישראל, רח' אברבנאל 7, רחובות

09:30 // התכנסות, כיבוד

אפשרות לסיור עצמאי במרכז מורשת יהדות תימן וקהילות ישראל
10:30 // ברכות והמופע "הדיירת מעליית הגג" - מופע מרגש, שנון ומפתיע בו תתאפשר
הצצה אל מאחורי הקלעים של כתיבת הספר "יד אחות". זאת בשילוב שירים
וקטעי משחק המוסיפים הומור לסיפור שהכול חושבים שרק אפשר לבכות בו.
משתתפים: הסופרת נאוה מקמל עתיר, השחקן נבו קמחי, והמוסיקאי עופר כץ

12:30 // שעת סיום משוערת

עלות כרטיס: 20 ₪

מכירת כרטיסים: המחלקה לרווחת האזרח המבוגר // טל. 08-9392682

בית על"ה // טל. *8840 שלוחה 4

בית התרבות // רח' גולדין 2, טל. 08-9390390 שלוחה 4

יום עיון // הנפש והגוף כיחידה אחת

יום ב' // י"א כסלו תש"פ // 9.12.19
בית התרבות ע"ש סמילנסקי - המרחב לגוף ונפש, גולדין 2, רחובות

08:00 // צ'יקונג - בהנחיית אסף טנא. ברחבה מחוץ ליד לבנים
התרגול תומך בריפוי, בפתיחת הלב, מביא לשחרור, חופש, בגוף בנפש וברוח

08:30 // כיבוד בריא ורישום לסדנאות

09:00 // הרצאה בנושא: בריאות ושמחת חיים - ד"ר דינה אייזן
הרצאה מלאת הומור, שבה נקבל כלים רבי עוצמה העשויים לחולל מהפך בחיינו
11:00 // מעבר לבית התרבות וחלוקה לסדנאות:

צמחי ארץ ישראל והשפעתם על מצבי סטריס - אסף קורן
הרצאה עם ריחות וטעמים של צמחים מקומיים המשלבת מחקר על צמחי מרפא
התעמלות בונה עצם - מורן ישכה אברוך
תרגילים לסיוע צפיפות המינרלים בעצמות ומיגור האוסטיאופורוזיס.

ריקוד ניה - הגר משה קדם
שיטת ריקוד המשלבת עקרונות מתוך 9 שיטות תנועה שונות
מעגל מדיטציה - נורית שי
המדיטציה ככלי, טכניקה להפחתת לחץ, דרך להתבוננות פנימית ושיפור הזיכרון

12:30 // שעת סיום משוערת

עלות כרטיס: 20 ₪

מכירת כרטיסים: המחלקה לרווחת האזרח המבוגר // טל. 08-9392682

בית על"ה // טל. *8840 שלוחה 4

בית התרבות // רח' גולדין 2, טל. 08-9390390 שלוחה 4



צעירים לנצח! המופע הכי צעיר לגיל השלישי

במעמד ראש העיר, רחמים מלול
יום ב' // כ"ז חשוון תש"פ // 25.11.19
בית העם רחובות - היכל התרבות העירוני, רח' יעקב 48, רחובות

11:00 // המופע "צעירים לנצח!"
בהשתתפות: טוביה צפיר, דליה מזור, מירי אלוני וגדעון רייכר.
13:00 // שעת סיום משוערת

על המופע:

ארבע אושיות, שהן אבני יסוד בעולם הבידור והתקשורת הישראלי, נפגשות על הבמה למופע נוסטלגי, תרבותי, קומי ובעיקר... מאוד אופטימי!

בין השירים, קטעי הבידור והסיפורים ישוחחו הארבעה על הגיל המתקדם, על הנוסטלגיה הישראלית התרבותית, על המשברים שעבר כל אחד מהם בחייו האישיים, על המסקנות, התובנות, ניסיון החיים והכל מנקודת מבט אופטימית ומחויכת.

עלות כרטיס: 30 ₪

מכירת כרטיסים:

בית העם רחובות - היכל התרבות העירוני, רחובות

טל. 08-9232200

www.beithaam.co.il



בוקר של הצלחות בגיל השלישי יום עיון

יום ד' // כ"ב חשוון תש"פ // 20.11.19
בית על"ה, רח' השופטים 5, רחובות

09:00 // התכנסות, קפה ומאפה

09:30 // ברכות

09:45 // הרצאה מרתקת דינמית וסוחפת, גלו את ה-winner שבכם! בשיתוף קהל. שיטת win מבוססת על כלים וטכניקות מעולם המשחק והבמה המניעים למודעות, התפתחות ומימוש עצמי. מההרצאה נצא עם כלים פרקטיים, פשוטים ומדויקים, שאפשר לעשות בהם שימוש יומיומי, ליצירת שינוי אמיתי בכל מעגלי החיים. דביר פרץ, שחקן, מרצה ומאמן להתנהגות מקדמת גדל במגדל העמק כנער "שלא יגיע רחוק בחיים".

השינוי האישי וההתפתחותי העצום שעבר, אפשרו לו להכיר דביר חדש.

11:15 // חשיפה לפרוייקטים בעיר מתחום הלמידה, התנדבות ועבודה בגיל השלישי

12:00 // ארוחת צהריים קלה

12:30 // הופעתו של אהרון פרה "שירים מבית אבא", מופע חדש המאגד בתוכו קלאסיקות ישראליות מהיוצרים המובחרים במוסיקה הישראלית, משולבות בשירת לדינו ורומנסות ספרדיות, שספג מאביו אברהם פרה ז"ל.

13:45 // שעת סיום משוערת

עלות כרטיס: 20 ₪

מכירת כרטיסים: המחלקה לרווחת האזרח המבוגר // טל. 08-9392682

בית על"ה // טל. *8840 שלוחה 4

בית התרבות // רח' גולדין 2, טל. 08-9390390 שלוחה 4



צעירים
לנצח